

食育だより

柏小学校 (給食) 夏休み号
平成 29 年 7 月 NO4

今年の夏は、30℃をこえるほどの猛暑日がつづいています。毎日が、暑い!ですね。そんな暑い日には、こまめな「水分補給」が大切です。人の体にとって「水」は、とても大切です。



体の中にある水分は、約60~70%といわれています。水分は、体液として非常に重要な役割をはたしています。
体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまり、約3%の減少で運動能力の低下も見られます。この、状態になると「熱中症」の初期症状です。



間違った水分補給

水分は、日常生活をしていても、毎日汗や尿などでも平均(約)2.0~2.6ℓもの水が失われると言われています。水分が失われるので、「水」を補給すれば、OKです。
ついつい、砂糖入りの冷たあ〜い飲み物を飲んでいませんか?美味しい飲み物には、砂糖がたくさんはっています。

砂糖をとりすぎると。。。



1日に取る砂糖の量(目安) 20g
※角砂糖(1個:4g) 5個分


500mlペットボトルに入っている砂糖の量




※透明飲料について
透明飲料または、ニアウォーターと呼びます。一般的に水にビタミンやカルシウムなどの栄養素や果汁を加えた飲み物事を呼びます。

日常生活での水分補給は、水または、お茶で十分補給になります。炭酸飲料など、冷たく美味しい飲み物は、飲み過ぎると、砂糖の取り過ぎになります。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。のどがかわく前にこまめに飲むことは大切です。



運動などで汗をたくさんかく場合は、水分の他にナトリウムなどが失われるのでスポーツ飲料などのミネラルを補給できる飲み物がおすすです。

夏休みも、早寝・早起き・朝ごはん

